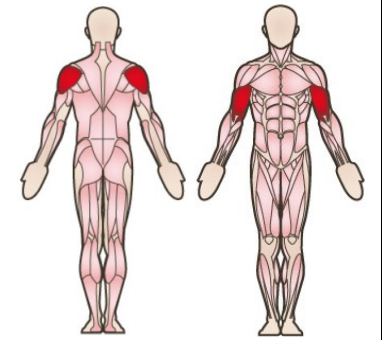


# Tirer un objet vers soi en position debout



**Haut du corps:**  
**muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras**

Pieds largeur d'épaule au bout des cordes (regard en direction du pneu), position de chaise, tirer la corde avec les deux mains vers soi jusqu'à ce que le pneu, attaché à la corde. Au moment où le pneu est à la hauteur des pieds, courir de l'autre côté jusqu'à ce que les cordes soient à nouveau tendue et recommencer l'exercice.

**Attention:** dos droit.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

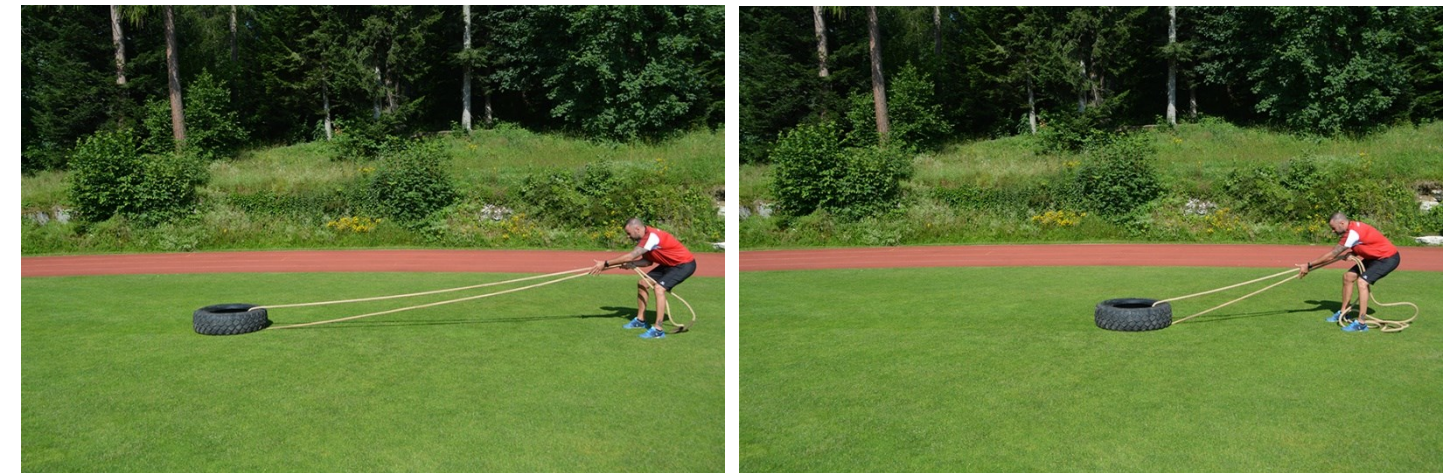
- Moins de poids.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

## Compliquer

- Plus de poids.



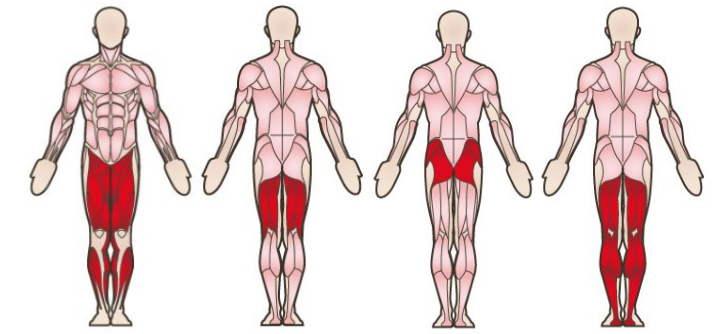
Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant:** 1 corde, 1 pneu DURO  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 pneu PUCH, 1 pneu 10DM

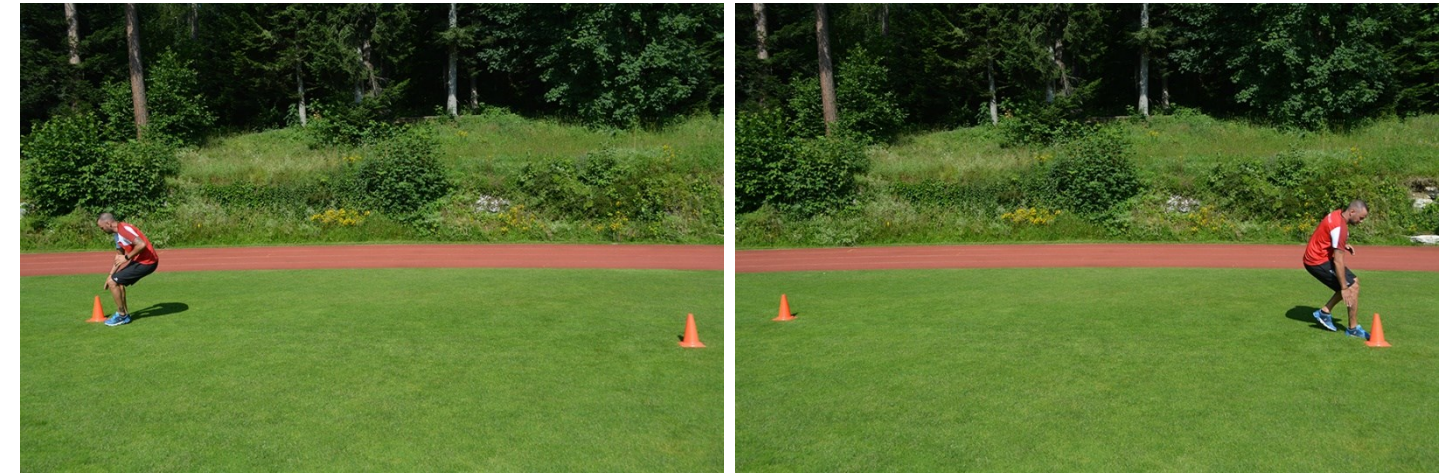


# Sprints

**Bas du corps:**  
**muscles des cuisses, fessiers, mollets**



Faire la navette entre deux points (ex. arbre, piquet) – distance env. 10m.  
*Variante:* changer la démarche (ex. en arrière, à 4 pattes, ramper, etc.).



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

## Faciliter

- Courir moins vite.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 min.

## Complicquer

- Courir plus vite.



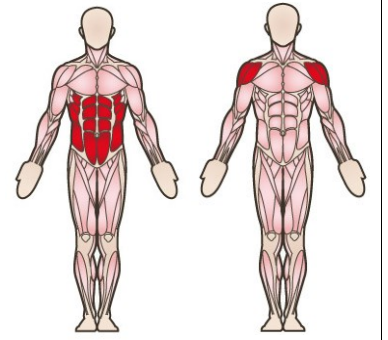
Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 min.

**Matériel par participant: 2 piquets/cônes (utilisable par 2 participants)**



# Rotation du tronc en position debout

**Corps entier:**  
abdominaux, muscles de l'épaule



Debout, tenir son sac de combat ou un poids à hauteur d'épaule, bras tendu. Amener le poids d'un côté à l'autre tout en gardant les bras tendu (gauche/droite).

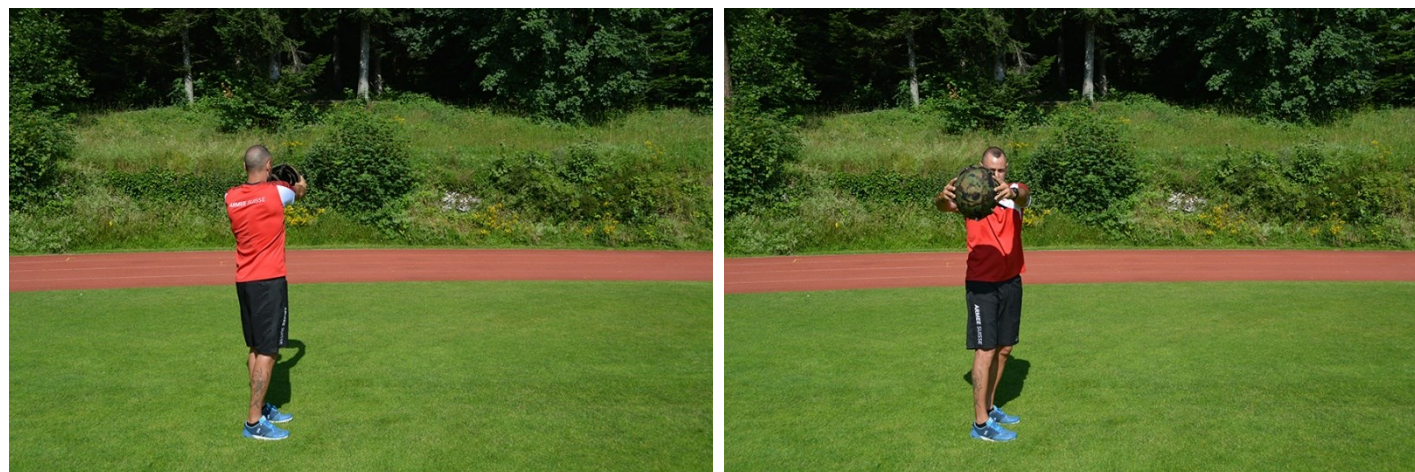
**Attention:** contracter les abdos, dos droit, les hanches ne bougent pas, seul le haut du corps suit la rotation des bras.



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

## Faciliter

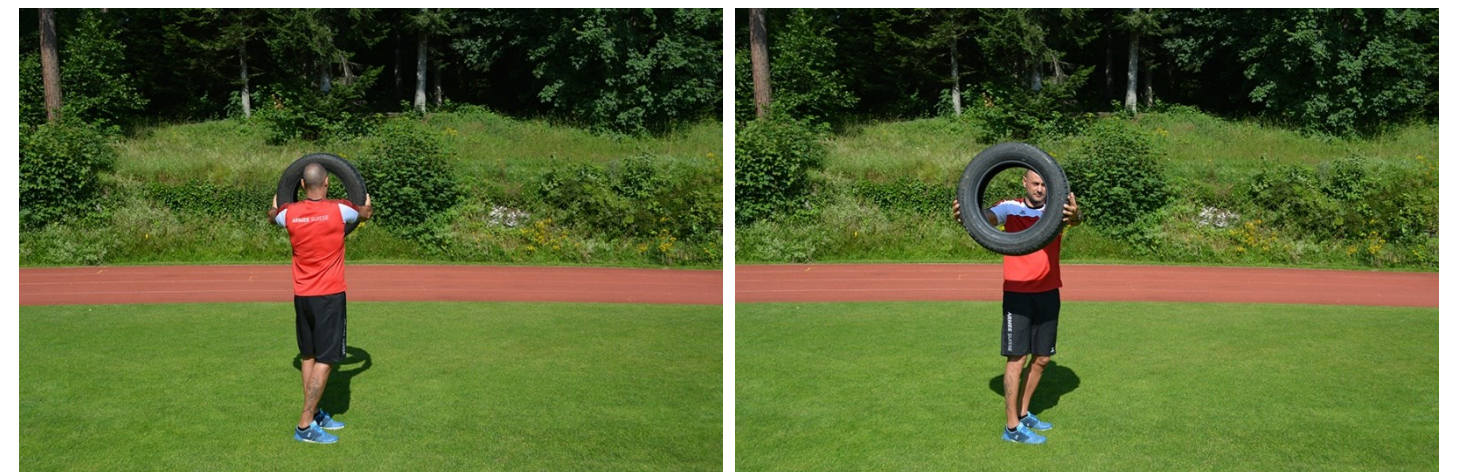
- Moins de poids.



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

## Complicquer

- Plus de poids.

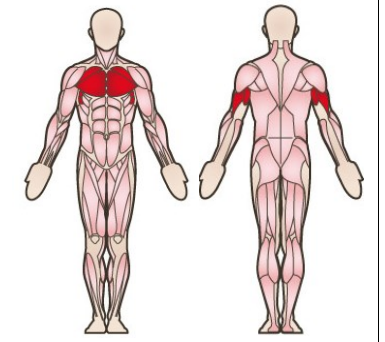


Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par participant:** 1 poids/sac à dos de combat  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1-2 bouteille PET (1,5 litre)/1 casque, 1 pneu PUCH/sac de sable



# Monter sur un objet en position de pompes



**Haut du corps:  
pectoraux, extenseurs de bras**

En position de pompe, les mains sur le pneu; descendre les mains du pneu et les poser sur le sol puis les reposer sur le pneu.

**Attention:** ne pas cambrer le dos, contracter les abdos. Baisse les épaules.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

## Faciliter

- Maintenir la position de pompe (éventuellement soulever légèrement une main après l'autre).



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

## Complicquer

- Prendre un pneu plus haut;
- ajouter du poids (sur le dos);
- surface instable sous les pieds.



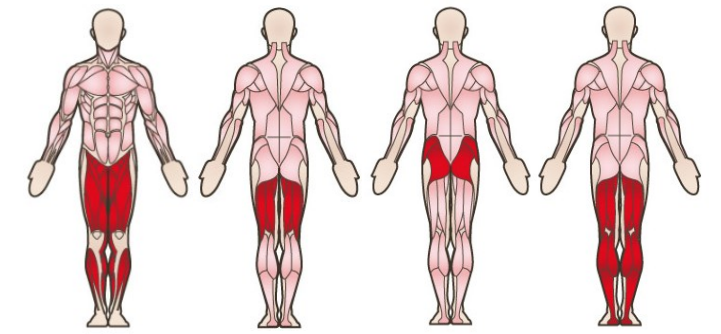
Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant:** 1 pneu PUCH/sac à dos de combat  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 pneu 10DM, 1 planche d'équilibre/coussin balance/balle, 1 veste lestée/sac de sable/sac à dos de combat/poids



# Pousser un objet en position debout

**Bas du corps:**  
**muscles des cuisses, fessiers, mollets**



Pousser un pneu (DURO) sur une distance donnée.

**Attention:** tenir le dos droit.

Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

## Faciliter

- Moins de résistance.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

## Complicquer

- Plus de résistance.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par personne: 1 pneu DURO**  
**Matériel supplémentaire par participant: 1 pneu PUCH, 1 pneu 10DM**



# Flexion du torse

## Centre du corps: abdominaux



Couché sur le dos avec les jambes posées sur un pneu/sac de combat/casque, les bras sont croisés sur le torse, monter et descendre le torse.

**Attention:** ne pas descendre complètement le torse et ne pas le lever trop haut (en permanence sous tension).

**Variante:** varier la distance des pieds avec les fesses.



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

### Faciliter

- Tenir les bras en avant.



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

### Complicuer

- Mettre les mains derrière les oreilles ou tendre les bras au-dessus de la tête;
- tenir un poids au niveau du torse.

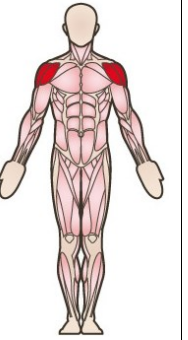


Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par participant:** 1 pneu 10DM (utilisable par 4 participants)/sac à dos de combat/casque  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 poids/sac de sable



# Soulever et abaisser les bras en position debout en alternance

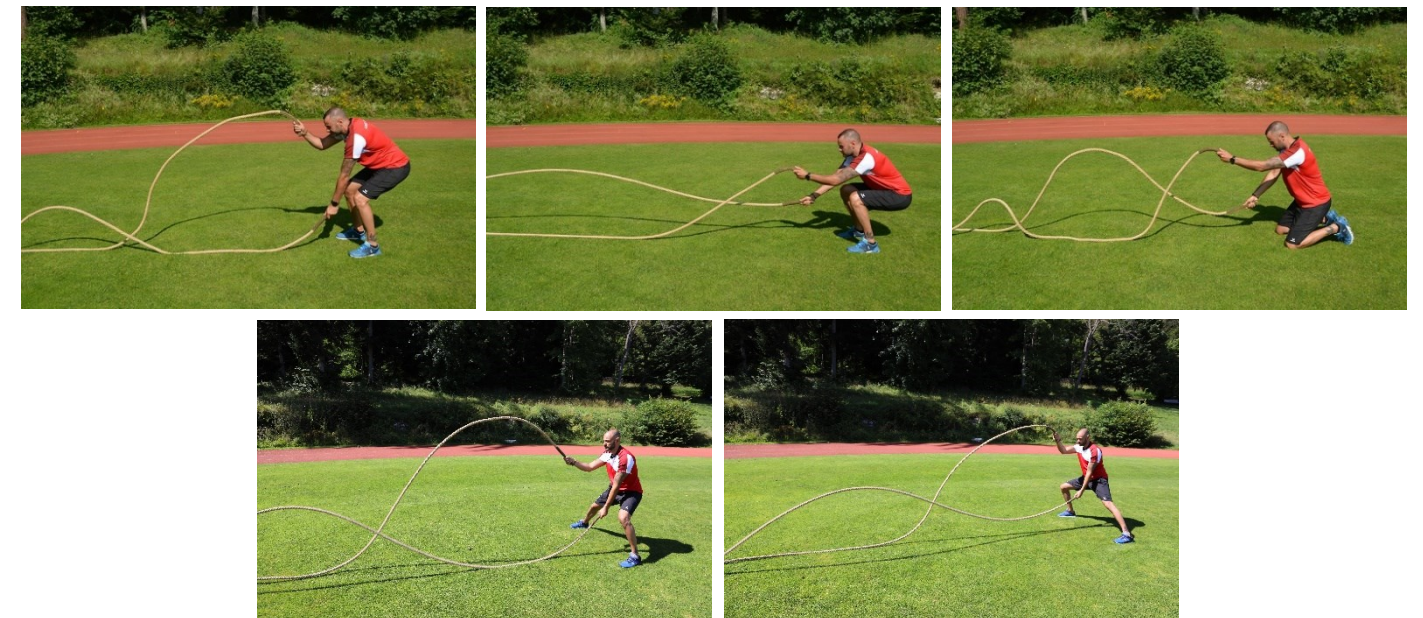


## Haut du corps: muscles de l'épaule

Pieds largeur d'épaules, plier légèrement les genoux, tenir un bout de corde dans chaque main et bouger les bras de manière alternée en haut en bas.

**Attention:** au moment où la corde fait de belles vagues, c'est un signe que l'exercice est bien fait. Contracter les abdos. Baisser les épaules.

**Variante:** intégrer un pas vers la droite ou vers la gauche, en position de chaise, être accroupis tout en continuant de faire l'exercice.



Jet du ballon lourd: 6.00 - 7.50 mètre

### Faciliter

- Cadence plus basse ; amplitude de mouvement réduite.



Jet du ballon lourd: - 6.00 mètre

### Complicuer

- Cadence plus élevée ; plus grande amplitude de mouvement;
- debout sur une jambe ou en fente (changer de jambe d'appui).



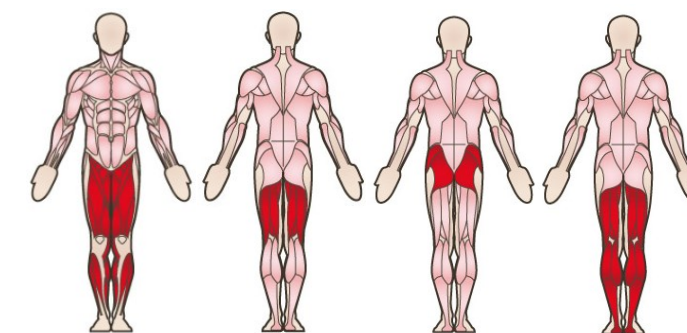
Jet du ballon lourd: + 7.50 mètre

**Matériel par participant: 1 corde, 1 lampadaire/arbre**



# Sauts alternés sur un objet

**Bas du corps:**  
**muscles des cuisses, fessiers, mollets**



Être debout avec une jambe sur le pneu et une jambe par terre. En sautant, changer la jambe qui est sur le pneu et la jambe par terre.

**Attention:** garder le dos droit, amortir l'atterrissage.

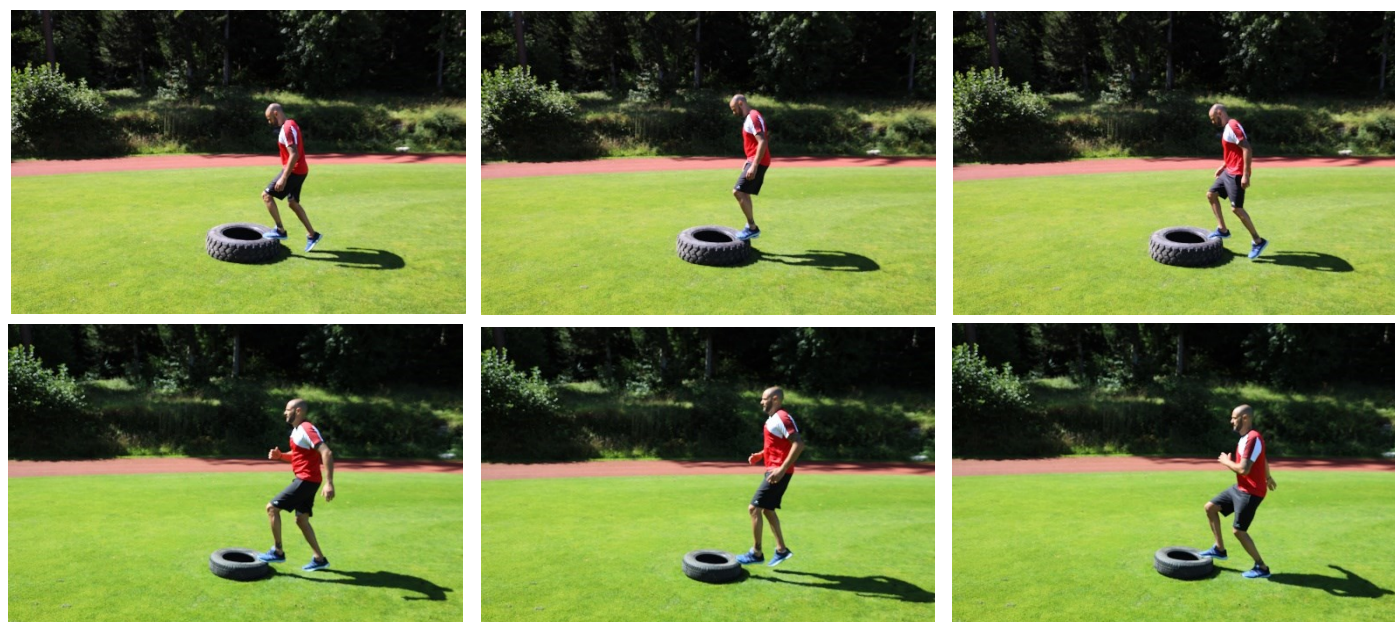


Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.

Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

## Faciliter

- Faire le même exercice avec les deux jambes par terre;
- choisir un élément moins haut;



Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

## Complicquer

- Ajouter du poids au niveau des chevilles;
- sauter plus haut lors du changement de jambes.



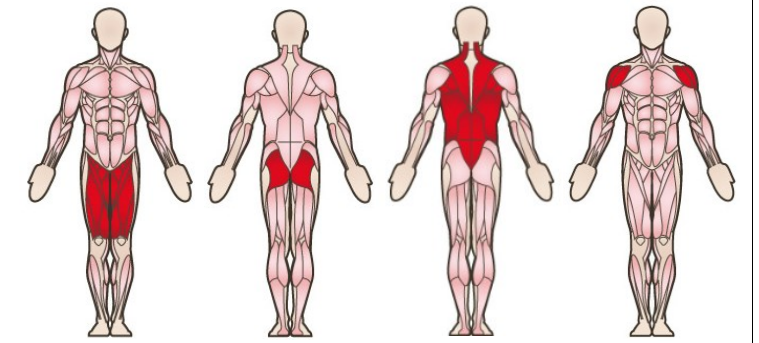
Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par participant: 1 pneu 10DM**

**Matériel supplémentaire par participant: 1 pneu DURO/casque, 2 manchettes lestées**



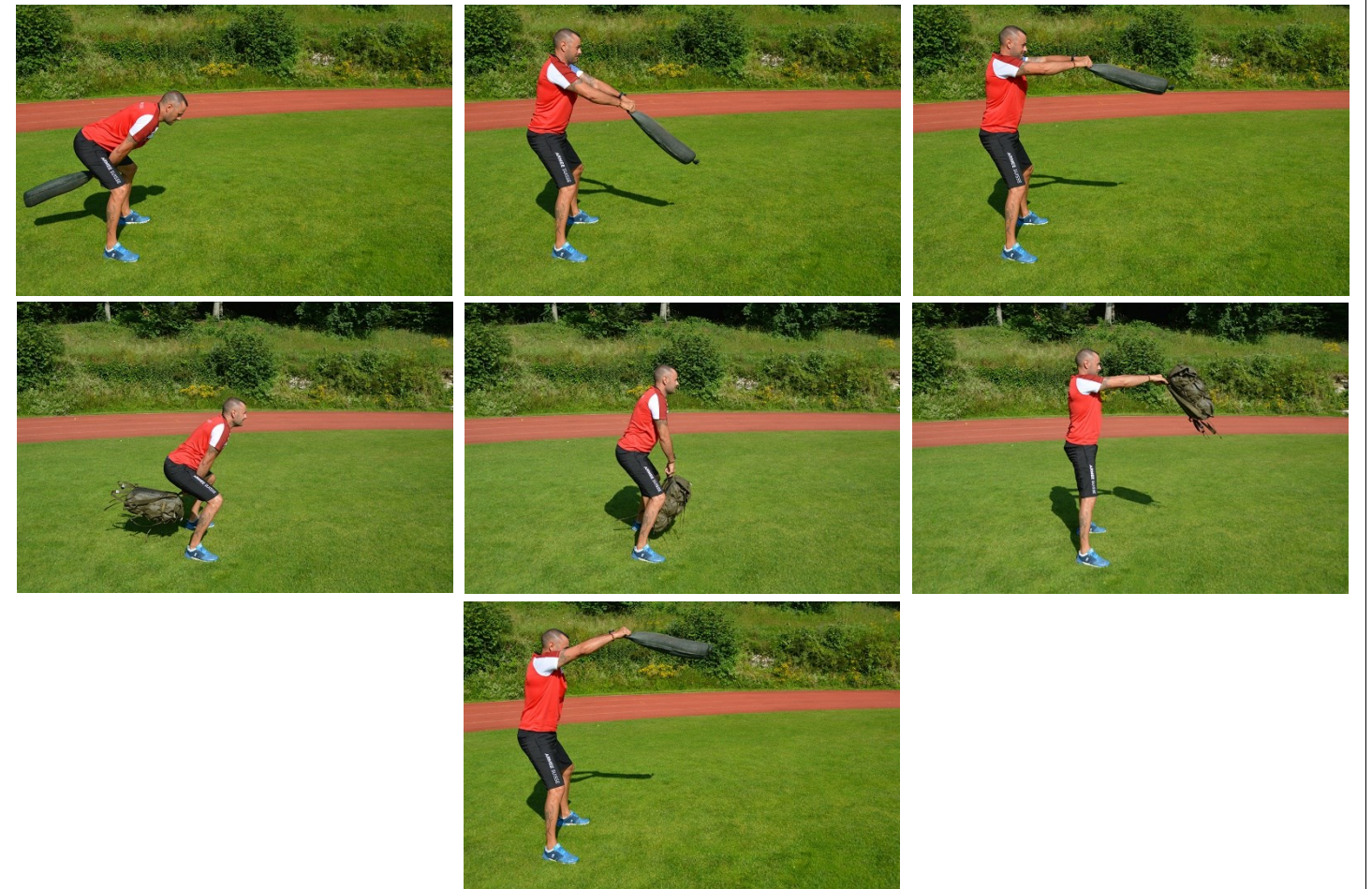
# Extension et flexion de la hanche et élévation et abaissement des bras en position debout



**Corps entier:**  
**muscles des cuisses, fessiers, dorsaux, muscles de l'épaule**

Pieds larges d'épaules, genoux légèrement pliés, haut du corps penché légèrement en avant, tenir le sac de sable avec les deux mains, bras tendu. Balancer le sac de sable avec de l'élan jusqu'à hauteur d'épaule (relever le haut du corps) puis le faire redescendre entre les jambes et retrouver la position de départ. Répéter ce mouvement.

**Attention:** dos droit; déclencher le mouvement avec les hanches et non avec les jambes.



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

## Faciliter

- Moins de poids.

Test global de la force du tronc: - 90 sec.

## Complicier

- Plus de poids;
- déplacer le poids jusqu'à la hauteur du visage.

Test global de la force du tronc: + 180 Sek.

**Matériel par participant:** 1 sac de sable/sac à dos de combat/kettlebell (moyennement lourd)

**Matériel supplémentaire par personne:** 1 sac de sable/sac à dos de combat/kettlebell (léger) 1 sac de sable/sac à dos de combat/kettlebell (lourd)